

地方都市を再編する城下町の現代性から見る山形の未来像

山形市鍛冶町周辺を対象として

A Future Image of Yamagata City seen from a Modern Perspective of a Reorganized Castle Town
Study on Kajimachi in Yamagata city

11723013

松田明莉

主査 篠原聡子

教授

副査 佐藤克志

教授

片山伸也

准教授

衰退する地方都市の人口流出や後継者不足などに歯止めをかけるべく、ストック活用時代に向け、地域ごとに異なった取り巻く環境や課題を踏まえ、対象となる地域に適切な地方創生手法が必要となる。この研究は、殊に城下町都市という魅力資源ある山形市の特性を生かし、関係人口の新たな視点と鍛冶町周辺の敷地調査の分析を元に、地方創生を促すまちづくりを進める多拠点居住者たちの1拠点及びこどもたちのサードプレイスを提案する。調査スケッチと抽出した要素や構成、その効果の分析から、城下町の現代性によって、空間要素が「建築内外をどのようにつなぐか」という視点で「内部の行為を表出する」操作、「双方向な境界を柔らかくつなぐ」操作、「外からの行為を引き込む」操作に分類できることが分かった。これらデザインコードを用いて、山形市宮町一丁目の敷地に拠点を提案することで、気軽に関係人口となる人々が増え、この地域のファンとなった人々が自分のお店や仕事場としてその周りの遊休不動産へのエリアリノベーションを起し、地方創生へとつなげることが目的である。

Keywords: Relationship population, Town development, Renovation, Two bases residence, Multiple residences

関係人口, 地方創生, まちづくり, リノベーション, 二拠点居住, 多拠点居住

1. はじめに

1-1. 研究の背景と目的

ストック活用時代に向け、国土交通省は住生活基本法に基づき生活基本計画を立て、(1)高齢化問題 (2)空き家問題 (3)地域のコミュニティの希薄化による居住環境の質の低下 (4)地域の活性化 (5)ストック活用型市場への転換の遅れ (6)マンションの老朽化・空き家問題の増加により、防災・治安・衛生面等での課題が顕在化する恐れ、を挙げている。以上の課題に対し、①居住者、②住居ストック、③産業・地域、の視点から8目標を設定している。特に視点②において、「建て替えやリフォームによる安全で質の高い住宅ストックへの更新」及び「急増する空き家の活用・除去の推進」を目標とし、地方圏においては特に空き家の増加が著しい為、対策を総合的に推進し、地方創生に貢献すると記述がある。ストック活用において、「住宅地の魅力の維持・向上」という目標に加え、リノベーションによって魅力的なまちづくりが可能になるという研究があることから、エリアリノベーションが地方創生の有効な手段であることは明らかになった。しかし、地域ごとに異なった取り巻く環境や課題、今後の展望を踏まえ、陳腐化してきたカフェ、交流の場、食文化発信などの手法に代わって、対象となる地域に適切なまちづくり・地方

創生手法を丁寧に推察する必要がある。この研究は、殊に城下町都市という魅力資源ある山形市において、エリアリノベーションが少しずつ始まっている事に着目し、その現状をまとめ特性や有効性を抽出することで山形市の実態を把握する点に資料的価値があり、更なる持続可能都市に向けて、関係人口の新たな視点から山形創生を促す設計提案を行うことに意義がある。またこの設計提案が、日本各地において今後の地域特有な問題解決を図る地方創生の一助となるよう提起することが目的である

1-2. 用語の定義

1-2-1. 関係人口

人口減少、高齢化、出生率の減少、晩婚化、進学・就職等による若年層の流出は、過疎化の一途をたどる地方都市において特に深刻である。そこで注目されているのが、観光以上移住未満の第三の人口と呼ばれる「関係人口」である。関係人口は「地域に関わってくる人口」の事で、「定住人口」でも「交流人口」でもない、頻繁に通わなくても何らかの形でその地域を応援してくれるような人達のことである。図1や図2に示すように関与と関心が高くなるほど移住・定住に近づく人々の事であるが、そのような人のことを「人

口」と呼ぶことに違和感があり、また関係人口チャートの段階や定義も改めて捉え直す必要がある。

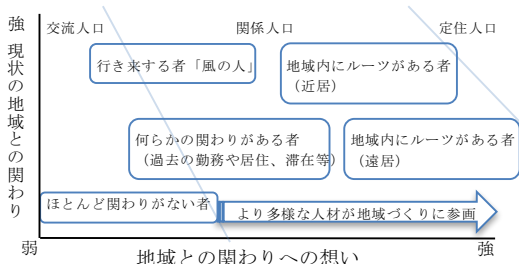


図1 関係人口図²⁾

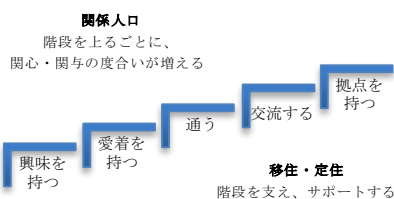


図2 関係人口チャート³⁾

1-2-2. 城下町の現代性

参考文献⁴⁾によれば、都市建設によって、地下水脈との関係は絶たれて環境との共生の関係は失われてしまったが、単なる風景や美的感性だけではなく、確実な環境共生技術の上に、様々な城下町の魅力が体现されていた。これが城下町の構成の基本原理解である。戦後、観光資源としての城下町が注目され始めたが、これは極めて表面的な関心にすぎなかった。1980年代から「まちづくり」の流れの中で、歴史的都市の価値が世界的に再評価され、また「地方定住」が国土計画の中でも位置付けられ、その拠点としての城下町都市が見直され始めた。封建的身分制度を基礎に、空間的な住み分けを計画的に行っている身分制のゾーニングは、都市機能の合理的な配置を計画的に実現するもので、多様な機能が集積する都市活動を支える手法でもある。一方、中世後期から発達した自由な商業活動が、織豊系城下町において楽市楽座の制度によって保証され、町人地である「まちば」で自由闊達な都市文化が開花した。商業・生産活動を担う町人地、聖域であり緑地でもある寺社地、城郭を中心とした豊かな環境に恵まれた武家の住宅地など、多様な環境要素と居住スタイルが一元的に組み立てられていた城下町という装置が、多様性と地域の固有性を重視する現代社会の中で、再び重要な意味を持つ。これを「城下町の現代性」と呼ぶ。

1-3. 研究の構成

「第1章 はじめに」では、本研究の背景、目的と構成について述べる。「第2章 調査」では、山形市の抱える課題やリノベーションエリアの現状、鍛冶町周辺の敷地調査について述べる。「第3章 分析」では、鍛冶町の調査から城下町の現代性が読み取れる空間要素の抽出を行う。「第4章 考察」では、城下町の現代性が読み取れる空間要素の抽出した結果から分かったことについて述べる。「第5章 設計提案」では、抽出した設計手法を生かし、山形県山形市宮

町1丁目を敷地とし、関係人口の活動拠点の提案を行う(図3)。

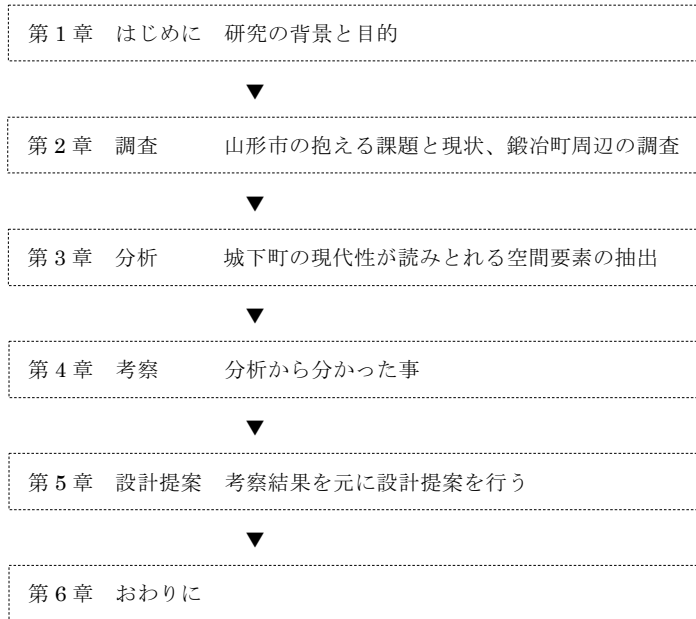


図3 研究構成

2. 調査

2-1. 山形市の抱える課題

山形市は約400年前に造られた山形五堰(笹堰、七日町御殿堰、八ヶ郷堰、宮町堰、双月堰)を中心とした全長約11.5kmの農業用水路が市街地を網の目のように流れる。しかし親水空間として整備された七日町御殿堰以外、埋め立てられたり、コンクリート水路に改修されたりしたため、現在も魅力的な親水空間であるとは言えない。また、中心市街地だけでも150軒の蔵があると言われていたが、活用されているのは僅か1割に満たない。加えて自動車保有台数は1.5台/世帯であり、半年程暖房を使用することもある為、一人あたりのエネルギー使用量が都心に比べ高い。

また、これらの現状を踏まえ、山形市役所の山形市企画調整課、山形ブランド推進課、農村整備課、都市政策課、管理住宅課へ現在の山形市の抱える課題に対する今後の対策、ストック状況の把握状況について伺った。街なか居住を推進し、現在市街地再開発事業により店舗を併設したマンション(分譲住宅144戸)の整備が民間施行で進められており、平成32年秋の完成を目指し、市としても当該事業を支援していく事、また中心市街地の将来像(ランドデザイン)を今年度中に策定する予定で、そのランドデザインの中でエリアごとの特性に応じたゾーン(居住推進、観光強化推進等)を示し、民間投資を促す予定であることが分かった。

2-2. リノベーションエリアの現状

山形市内のリノベーションエリアとして注目されているのが七日町の旭銀座のれん会、通称シネマ通りである。かつて映画館が立ち並んでいた為に付いた名であるが、今は1つも映画館はない。この地域を中心にリノベーションされている物件を表1に示す。BOTA coffeeを皮切りに若い人々を中心になって、リノベーションにより街を活気づけ、その連鎖が広がっている。シネマ通りでのマルシェ

やビエンナーレなどでの空間の活用も順次行われ、県外からも来客があり、明らかに点が面的な波及効果を生んでいる。しかし、大人が中心になってこの活動が支持されている事もあり、ショップで販売されているものやコンセプトが大人向けの高級品が多く、落ち着いたエリアと言える。普段の暮らしに溶け込むような、子供や学生が滞在できる場所としては敷居が高い。そのことによって、せっかく伝統文化を伝える拠点も今後の山形を担う若者が寄りつかなければ、進学や就職を機に流出するという問題は解決できない。

表1 シネマ通りを中心としたリノベーション状況

	名称	オープン	改修前用途	改修後用途	特徴や変化
シネマ通り リノベエ リア	BOTA coffee	H27.12	老舗傘屋	カフェ・シアター	娯楽用品店として開業、その後昭和12年5月閉店
	とんがりビル	H28.2	4階建て 雑居ビル	1F:nitaki(カフェ)・ ギャラリー(多目的 利用)・ショップ 2F:オフィス(デザ イン会社「アカオ ニ」写真スタジオ 「志鎌康平写真事務 所【六】」) 3F:シェアオフィ ス、ロルフイング・ ヨガスタジオ 「festa」, 『real local山形(準備室) 4F:『TIMBER COURT』家具の ショールーム、オリ ジナルアクセサ リー・金物のブランド 「entomo」のア イテム・日用雑貨の 販売	nitaki:山形の食材に フォーカスした創作料理 を提供 RFイベント時 不定期 に解放、ビールや軽食が 販売
	chotto futto	H28.11	築70年の 耳鼻科医 院 多田	雑貨店	祖父が建てた病院を閉める 際、孫が雑貨店として 利用
	郁文堂書店	H29.5	築74年の 閉店して いた書店	書店	旧県庁もあり、多くの文 化人がこの書店に集ま り、2階では書道教室や 謡曲の教室が開催する 「街の文化サロン」だっ た。クラウドファンデ ィング。ワークショップ形 式の自主施工、シアター や小上がりがあ
	汽水域	H29.9	築100年 の建物 用途不明	金工アトリエ&ショップ	実家が錆物で有名な銅町 と宮町の境目あたりで 代々続く、錆物の装飾 師。祖父の代まで鉄瓶の 持ち手、かんざしや煙 管、神社やお神輿の金具 の装飾を手がける。父の 代で一途途切れる。 大学を中退し、京都伝統 工芸大学校に。卒業後も 京都に残り、工房で工芸 品の制作・修理・彫金に よる加飾や、アクセサ リー制作
	セレクトショップ あうる	H30.4 H30.5	不明 不明	セレクトショップ 洋菓子店	
	山形R不 動産の 「空き物 件再生」	ミサワクラス H21	旧三沢旅館	シェアハウス	若い女性に人気店 学生が主体となって設計 現在社会人や学生等が暮 らしている
	旅籠町	gura H30.3	土蔵1つ と石蔵2 つ	多目的広場、レスト ラン、クラフトス トア、貸しホール	山形県産の食材を使用 ちよつと贅沢な公民館が コンセプト
	本町	山形まなび館 H22	第一小学校	展示室、交流ルー ム、イベントスペ ース	昭和2年に山形県下初の 鉄筋コンクリート造校 舎、平成13年に国登録
	十日町	紅の蔵 H22	紅花商人 長谷川家 の蔵屋敷	直売所、蕎麦屋、レ ストラン、お土産、 情報館	イベントなど多数開催

2-3. 鍛冶町周辺調査

鍛冶町周辺の城下町の現代性が読み取れそうな空間要素を抽出する為、鍛冶町を調査し、面白いと思った風景や素材を集め、特徴的なものをスケッチにした例を図4に示す。スケッチは全部で40枚である。



図4 研究調査スケッチ

3. 分析

鍛冶町周辺の調査で得られた40枚のスケッチから城下町の現代性と捉えられそうな要素を「空間構成」部門と「素材系」部門に分け、その「構成」と「効果」を分析し、カード化した。「効果」には水害防止などの「機能的」効果と城下町らしさなどを感じる「心理的」効果がある。

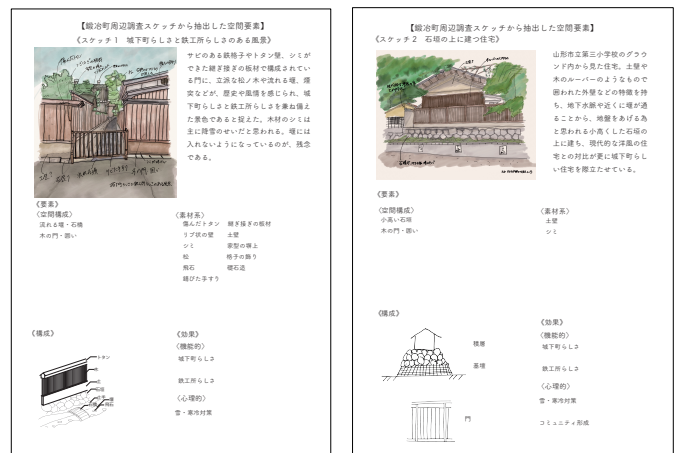


図5 デザインコード

4. 考察

調査スケッチと抽出した要素や構成、その効果の分析から、城下町の現代性によって、空間要素が「建築内外をどのようにつなぐか」という視点で以下3つに分類できることが分かった。1つ目は「内部の行為を表出する」操作、2つ目は「双方向な境界を柔らかくつなぐ」操作、3つ目は「外からの行為を引き込む」操作である。

4-1. 内部の行為を表出する

1つ目の「内部の行為を表出する」操作は、透明な建具や多様な素材のコラージュ、リプトタンなどの工業的な素材のファサードによって背後の機能を推察する事が出来る。また外部へ向かってテラスや庇をつける操作も行為を表出する役割がある。

4-2. 双方向な境界を柔らかくつなぐ

2つ目の「双方向な境界を柔らかくつなぐ」操作は、ガラス戸や壁などに掲示された情報提供や道路沿いに一列に置かれた鉢植えや「鉢植えベンチ」によって、内部の人と外部の人が間接的に交流を持つような操作である。また、プライベート空間とパブリック空間の狭間に小さいコミュニティスペースが出来ることで、双方の空間が曖昧になり、大々的に開かれた空間よりも心地よさを感じるコミュニティスペースを作る事ができる。

4-3. 外からの行為を引き込む

3つ目の「外からの行為を引き込む」操作は、ちらっと見える庭園や植栽、エントランスなどが覗いてみたくなるような、または行ってみたくなるような誘発性を持ち、石畳やトンネルアプローチなどによって経路が示され、目的地を目指す人にとって、プライベートが保たれつつ、導かれるような役割がある。

5. 設計提案

敷地は第三小学校東側の銅町と宮町付近で、かつて鍛冶町と呼ばれ、鐵工所が多く栄えていた現在準工業地域に指定されている地域である。鐵工所の多くは空き店舗となり、空き地や駐車場など、遊休不動産及び敷地が多い地域である。中心市街地から少し離れた場所だからこそ出来る蔵などの遊休不動産の活用提案を含め、地方都市山形が今後活性化する為に、ライフスタイルのブランド化⁵⁾を目指し、多拠点居住及び新たな地方都市ライフスタイルとして農と工のある暮らしを提案する。

5-1. 用語の定義

5-1-1. BOOSTER

関係人口となり、特定の地域に貢献し、その地域のファンでありながらサポーターであるような存在の人達のことを「BOOSTER」と定義する。図3のように、階段を上るごとに BOOSTER レベルが上がり、関心・関与の度合いが増える。また滞在する期間が長くなるか、または頻度が増える。その地域を大学進学や仕事の場所として、または観光や文化、ライフスタイルなどに興味を持った段階で、既に BOOSTER となる。リピーターとなることでレベルが2に上がり、ホステルやゲストハウスなどの宿泊施設や体験施設などが求められる。BOOSTER レベルが3になるとその地域に愛着も持ち、2拠点居住が始まる。拠点が始まるのに際し、働く場所や学舎、生活の場が必要になる。しかし常に滞在し続けるわけではないので、シェアハウスやシェアオフィスなど人とシェアする割合が高くなる。2拠点に限らず、あらゆる地域で生活が始まる人もいる。BOOSTER レベル4では、多拠点居住の経験を生かし、その暮らしぶりを発信し、地域とのコミュニケーションを密に図るなど、主体的に行動し始める。自分の作業場や情報提供スペースなど、みんなの空間の中

の自分の空間や時間が増える。地域へのゲストでありつつ、ホストである存在。BOOSTER レベル5では、自分自身が拠点となり、ホスト側の要素が強くなる。

表2 デザインコード一覧

デザインコード		効果		
空間構成	素材系	構成	効果	
内部の行為を表出する	木の門、開い	境界の表出	心理的效果	
	縦ぎ接ぎの板材	修繕	城下町らしさ	
	横んだタン	防風・防雪対策	鉄工所らしさ	
	リプトタンの壁	防風・防雪対策	鉄工所らしさ	
	松	ヒーリング	城下町らしさ	
	家窓の部上飾り	積雪対策	城下町らしさ	
	木格子窓	木格子の付いた	防風・防雪対策	城下町らしさ
	礎石造	積雪	積雪対策	城下町らしさ
	横ひたすすり	境界の表出	鉄工所らしさ	
	シミ	変色	城下町らしさ	
	小高い石垣	基礎	水害防止、積雪対策	城下町らしさ
	土壁			城下町らしさ
	石畳			城下町らしさ
	格子状の木引戸			城下町らしさ
	二階建ての蔵の一部分に窓・庇	蔵の一部分 リフトのトタン壁	一部分 蔵屋又は倉	防風・防雪対策
		接点階店舗		
		上階居住		
一階店舗 二階居住		店舗兼用住宅		
連窓		連続性	居室スペースの開口	
両階 凸壁 ファサード		ファサード面	商店ファサード	
		ツートンファサード	商店ファサード	
		レンガ貼	装飾	豪華さ
		雨樋 石造柱	装飾	豪華さ
		ビニール屋根	雨・雪除け	公共性
		お寺屋根のような庇		城下町らしさ
		瓦葺き外壁	家のような模様の外壁	城下町らしさ
		積雪 壁しき		
		木格デザイン窓		公共性
ぐるっと濡れ縁		蔵スタイル戸		城下町らしさ
	てっぺんの縁の金色	道路に対してファサードBOX	?	
	ファサードBOX	道路に対してファサードBOX	?	
	ベランダ・物干しスペース	住宅側にベランダ	プライバシー確保	
	窓部分凸		雨・雪除け	
	花壇・緑のカーテン	道路側に花壇・緑の	日除け	ヒーリング
		冷やしシャワー給	誘導 広告	ご当地 愛着
		掛け時計		通りへの提示
		ガラス戸		内部の表出、日光の取り入れ
		ブロック塀		
		コンクリート造		
		壁の高・壁面緑化	日除け	ヒーリング
		家の外側に簾		
		車庫		雨・雪除け
	ベランダにサンルーム	板庇	防風・防雪対策	鉄工所らしさ
積雪		防風・防雪対策	鉄工所らしさ	
積雪アイソレーション		看板、広告	鉄工所らしさ	
リフト状のトタン壁		防風・防雪対策	鉄工所らしさ	
		差	城下町らしさ	
		差	行動の誘発	
入り口ガラス戸に広告、オスメ		地域の情報	情報提供	地域コミュニティへの協力
小さいコミュニティスペース			たまり場、情報提供	地域コミュニティへの協力
門の上に屋根			雨・雪除け	
まの機軸板			情報提供	地域コミュニティへの協力
壁に看板掲示			情報提供、広告	公共性
道路と住宅の間のスペースに網		突然とした植木鉢	プライベートとパブリック	
鉢植えベンチ			道路側に鉢置きになりそうな板材が揃っている	
情報提供窓			情報提供	地域コミュニティへの協力
サンシェード			日除け、スペースの確保	
行為を引き込む	突出する保存樹・鳥居	スケールアップ	モニュメント	公共性 中心性 重要なもの
	奥へと続く石畳		一本道	何かある、城下町らしさ
	門の奥の扉		誘導	何かある、城下町らしさ
	座利用者にしか見えない花壇		プライバシーの確保	奥ゆかしさ
	緑のカーテン越しのガラ		日除け、誘導	
	格子から透けるエントランス		プライバシーの確保	城下町らしさ
	脇奥から入る玄関		プライバシーの確保	
	果穴階段		雨・雪除けできる階段	
	植栽のあるトンネルアプローチ		雨・雪除け、誘導	

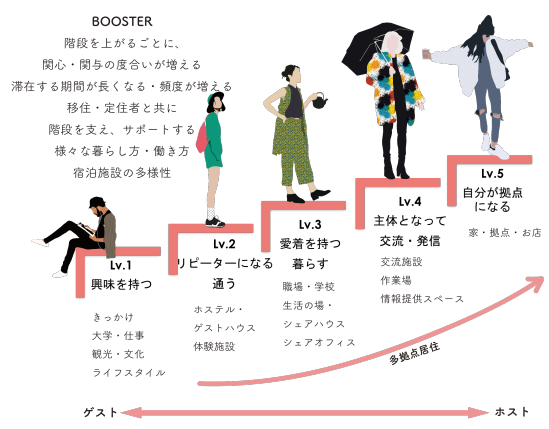


図3 BOOSTER CHART

5-1-2. こどもホテル

近年貧困層の子供を対象として、「こども食堂」が地域住民や自治体が主体となって地域の子どもたちに無料または低料金で食事を提

供する事業であるとともに、地域の人々をつなぐ地域交流拠点としての役割も期待されている。2018年4月現在で、全国約2300か所で開催されている。⁶⁾しかし、食事を終えた子供達は自宅に帰らなければいけない。「こどもホテル」は、貧困や虐待、家族内トラブルなど様々な理由で家に帰れない、または帰りたくない子供達が駆け込める宿泊施設と定義する。

5-2. 計画敷地概要

山形県山形市宮町一丁目に BOOSTER's 拠点とこどもホテルを計画する。表3に敷地の概要を、図4に敷地現状をまとめる。この敷地は、第三小学校近くの住宅地内であり、敷地に接する前面道路がなく、主要道路から袋小路のような道を入って行った所にある。現在は、ビニールハウスが置かれ、畑として利用されている所もあるが、ほぼ野放しの未活用地である。周辺には、寺社仏閣、三の丸堀、堰が流れ、現在でも鉄工所が残り、城下町らしさと鍛冶町らしさが共存する場所である。

表3 敷地概要

所在地	山形県山形市宮町一丁目
用途地域	準工業地域(都市計画区域内、市街化区域)
建蔽率	60%
容積率	200%
敷地面積	約7000m ²
斜線制限(m)	前面道路:1.5 隣地:31m+2.5
防火・準防火地域	準防火地域
高度地区	第2種高度地区 高さ制限20m
特別用途地区	大規模集客施設制限地区

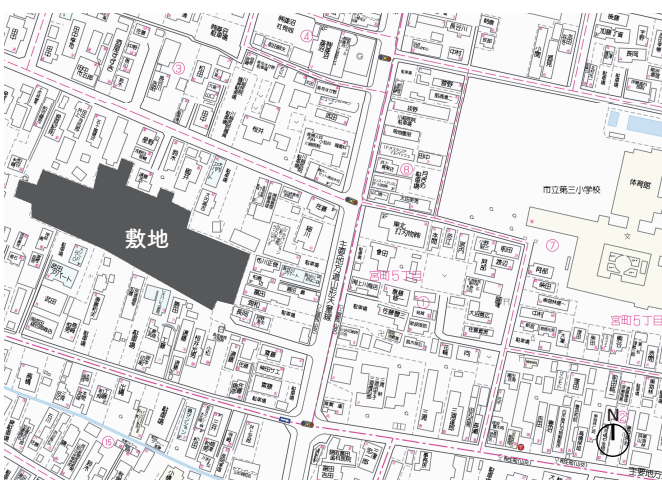


図4 敷地図

5-3. プログラム

調査結果と考察を踏まえ、プログラムを以下のように設定する(表4)。また、滞在する BOOSTER やこどもの違いによって必要となる宿泊施設の機能が異なってくる(表5)。敷地の特徴である、城下町らしさや鍛冶町らしさ、また現状の農的要素を継承するために、ワー

クススペースや菜園スペースと販売スペースを設け、子供や BOOSTER が作製したプロダクトを提供し、各々の生活に溶け込む仕組みを作る。子供は、自分が作ったものがどのように日常に使われ、どのような評価を受けるのか、身を以て体験でき、自分の好きな事を見つけ、実践する事ができる。また、運営に携わる設計事務所を BOOSTER's 拠点にプログラムし(図5)、まち全体としてライフスタイルのブランド化、及び持続可能都市を目指す(図5)。

表4 プログラム

BOOSTER's 拠点	宿泊、食堂、温泉、ワークスペース、アトリエ、菜園・ガーデニングスペース、展示・販売スペース
こどもホテル	宿泊、食堂、温泉、アトリエ、プレイルーム、相談室、勉強スペース、菜園スペース

表5 滞在者の違いによる宿泊施設に必要な機能

滞在者パターン	特徴	後々に必要となる機能	共有の可否	
里帰り	オンシーズンに混む、独身、家族連れ	寝泊まり	ベッド、キッチン、お風呂、ダイニング	○
2,3泊	ふらっと観光、週末居住	余暇を過ごす場所	リビング	○
1週間	仕事の都合でショートステイ、ライフスタイル体験	仕事場、デスク	ワークスペース	○
1ヶ月	本格的ライフスタイル体験、おこもり創作活動など	作業場、職場	アトリエ	○
長期 「住む」		自分の部屋、場所	マイルーム	×
子供	条件によっては連泊も可能、ケアの必要性	遊び場、勉強場所	プレイルーム、サードプレイス	○



図6 ライフスタイルのブランド化及び持続可能都市の仕組み

BOOSTER's 拠点の運営は BOOSTER Lv.5 の代表者が中心となり、こどもホテルなどの運営は BOOSTER たちが手伝いながら、BOOSTER 拠点到事務所を持つ建築家が子供達のサードプレイスや BOOSTER's 拠点でのイベント営業やプロダクト収益金の一部などで運営する(図7)。

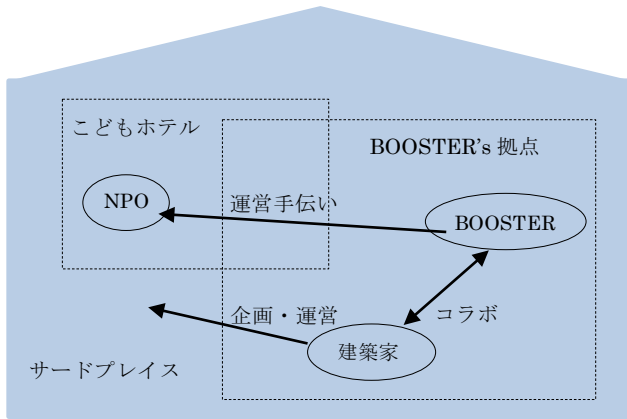


図7 運営の仕組み

5-4. 設計提案

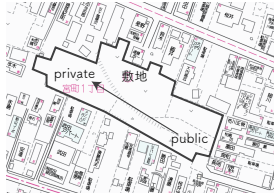
5-4-1. コンセプト ゆるやかに繋ぐかまくら

雪国では冬季が長く、外で活動できる時間が限られてしまうため、半戸外の空間で、外部と内部の境界を柔らかく繋ぎ、かまくらのような温かな施設を提案する。

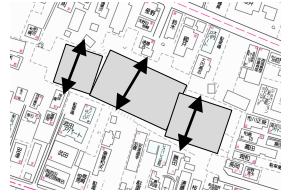
5-4-2. 配置計画

配置計画のプロセスについては図8にまとめる。4.で述べたデザインコード用い、機能の配置やボリュームなどを決めていく。

1. 公共性



2. 周辺建物から建物の振れ方向



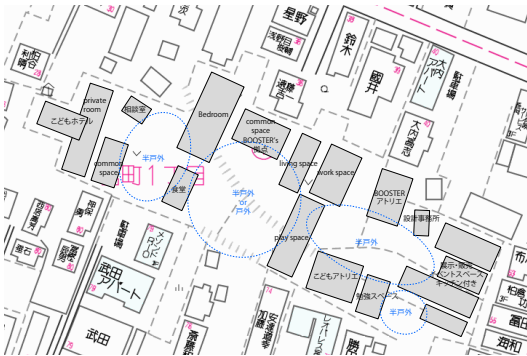
3. 周辺建物からボリューム決定



4.機能の挿入



5. 半戸外でつなぐ



6.デザインコードの挿入



5-4-3. 暮らしかたイメージ



図8 模型写真

参考文献

- 1) 熊谷 亮平,住商混在型木密地域におけるリノベーション構法とその集積効果,住総研研究論文集, 2017
- 2) 総務省, 地域への新しい入り口「関係人口」ポータルサイト, <http://www.soumu.go.jp/kankeijinkou/>, 2018年10月14日閲覧
- 3) ソノコト, 木楽舎出版, No.224, 2018年2月号
- 4) 佐藤滋, 城下町都市研究体著, 図説 城下町都市, 鹿島出版会, 2015
- 5) 福川裕一, 城所哲夫, <まちなか> から始まる地方創生 クリエイティブ・タウンの理論と実践, 岩波書店, 2018
- 6) NHK ハートネット福祉情報総合サイト, 「こども食堂」ってどんなところ?, <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/119/>, 2019年1月15日閲覧